



# ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.03.03.–2025.03.09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:279 ZS: 5,4    TZS: 2,7    FH: 10,7 SZH:46,1    CK:21,7    SÓ: 0,88</p>	<p>Tea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,6 SZH: 39    CK: 9,4    SÓ: 1,08</p>	<p>Tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 2,8    TZS: 1,6    FH: 7,9 SZH: 36,4    CK: 10,2    SÓ: 0,68</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 293 ZS: 6,5    TZS: 3,7    FH: 10,8 SZH: 47,1    CK: 20,7    SÓ:0,56</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4,6    TZS: 2,8    FH: 5 SZH: 35,5    CK: 10    SÓ: 0,92</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<p>Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:702 ZS: 27,7    TZS: 7,2    FH: 24,6 SZH:85,5    CK:24,5    SÓ: 1,93</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 533 ZS: 20,2    TZS: 8,6    FH: 17,9 SZH: 65,3    CK: 31,9    SÓ: 3,15</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 703 ZS: 24,1    TZS: 2,7    FH: 18,9 SZH: 94    CK: 26,9    SÓ: 2,01</p>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 479 ZS: 13,3    TZS: 4,9    FH: 22,9 SZH: 63,8    CK: 14,8    SÓ:2,24</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Rántott sajtgyölyő Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 922 ZS: 44,5    TZS: 10,2    FH: 23,9 SZH: 101,1    CK: 16,1    SÓ: 3,54</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<p>Daragaluska leves Hawai csirkemell Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:582 ZS: 20,9    TZS: 4,7    FH: 21,3 SZH:72    CK:14,3    SÓ: 1,74</p>	<p>Almalé 100%-os Juhtúrós sztrapacska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 454 ZS: 16,9    TZS: 9,6    FH: 28,7 SZH: 112,6    CK: 25,3    SÓ: 1,38</p>	<p>Paradicsomleves Zöldborsó csirkemáj Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 517 ZS: 11,1    TZS: 2,1    FH: 25,6 SZH: 72,6    CK: 23,3    SÓ: 1,34</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 582 ZS: 27,1    TZS: 8,4    FH: 25,5 SZH: 54,3    CK: 3,8    SÓ:0,99</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Bazsalikomos paradicsomos fusilli Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 648 ZS: 21    TZS: 5,3    FH: 23,7 SZH: 87    CK: 14,2    SÓ: 1,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:144 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 6,2 SZH:23,6    CK:1,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 6,2    TZS: 2,2    FH: 6 SZH: 25,9    CK: 0,4    SÓ: 1,15</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 130 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 2 SZH: 20,6    CK: 16,2    SÓ: 0,13</p>	<p>Gépsonka Margarin Fehér kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 165 ZS: 3,6    TZS: 1,2    FH: 7,2 SZH: 25,2    CK: 0,7    SÓ:1,22</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 2,5    TZS: 0,8    FH: 8,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,65</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





# ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.03.10.–2025.03.16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tea  
Sajtos pogácsa

Allergének:  
1,3,7,12

EN:201  
ZS: 6,5  
SZH:31,3

TZS: 3,2  
CK:9,2  
FH: 3,4  
SÓ: 1,1

Tej  
Méz  
Margarin  
Fehér kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 288  
ZS: 5,4  
SZH: 50

TZS: 2,7  
CK: 26,1  
FH: 10,7  
SÓ: 0,88

Tejeskávé  
Fonottka

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 290  
ZS: 6,9  
SZH: 45,8

TZS: 3,6  
CK: 22,5  
FH: 10,8  
SÓ: 0,56

Tea  
Majonézes tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,4,6,10

EN: 229  
ZS: 4,6  
SZH: 35,9

TZS: 0,7  
CK: 10,1  
FH: 9,5  
SÓ:0,99

Tea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3

EN: 228  
ZS: 5,1  
SZH: 35,5

TZS: 1,5  
CK: 9,6  
FH: 6,8  
SÓ: 0,86

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EBÉD A

Almalé 100%-os  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
7,10,12

EN:525  
ZS: 12,7  
SZH:80,9

TZS: 3,1  
CK:30,4  
FH: 20,7  
SÓ: 1,81

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Dino szelet, Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 714  
ZS: 21,2  
SZH: 90,3

TZS: 4,3  
CK: 28,4  
FH: 32,8  
SÓ: 2,87

Zöldséglevés  
Párolt sertésszelet  
Meggymártás  
Pirított dara

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 593  
ZS: 18,2  
SZH: 84,4

TZS: 2,3  
CK: 31,2  
FH: 17,8  
SÓ: 1,95

Lencsegulyás sertéshússal  
Túrós derelye  
Porcukor szórát  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 880  
ZS: 16,5  
SZH: 146,1

TZS: 4,3  
CK: 39,6  
FH: 34,5  
SÓ:2,43

Fokhagyma krémleves  
Leves gyöngy  
Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 532  
ZS: 16  
SZH: 67,4

TZS: 7,1  
CK: 15,1  
FH: 25  
SÓ: 1,54

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os  
Rakott burgonya  
Csemegeuborka

Allergének:  
3,6,7,10,12

EN:633  
ZS: 25,5  
SZH:67,1

TZS: 10,5  
CK:27,3  
FH: 17,9  
SÓ: 2,49

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Kukoricás csirkeragu  
Párolt rizs  
Mandarin

Allergének:  
1,7

EN: 576  
ZS: 22  
SZH: 74,7

TZS: 6,2  
CK: 11,2  
FH: 17,8  
SÓ: 1,6

Zöldséglevés  
Sajtos-tejfölös farfalle

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 499  
ZS: 22,7  
SZH: 53,1

TZS: 10,9  
CK: 5  
FH: 20,3  
SÓ: 0,99

Lencsegulyás sertéshússal  
Tejbedara  
Kakaós szórát

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 497  
ZS: 13,2  
SZH: 69,1

TZS: 7,9  
CK: 34,1  
FH: 21,9  
SÓ:0,81

Fokhagyma krémleves  
Leves gyöngy  
Rántott karfiol  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 757  
ZS: 34,3  
SZH: 95,3

TZS: 6,7  
CK: 10,1  
FH: 14,6  
SÓ: 2,29

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:188  
ZS: 5,4  
SZH:26,7

TZS: 1,9  
CK:0,9  
FH: 6,5  
SÓ: 1,08

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN: 243  
ZS: 8,9  
SZH: 30,8

TZS: 3,2  
CK: 0,8  
FH: 7,9  
SÓ: 1,24

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 174  
ZS: 3,5  
SZH: 26,9

TZS: 1  
CK: 0,8  
FH: 7  
SÓ: 1,22

Vajkrém  
Zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN: 193  
ZS: 4,5  
SZH: 30,8

TZS: 2,6  
CK: 1,1  
FH: 5,5  
SÓ:0,83

Tejszelet  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 147  
ZS: 6,6  
SZH: 19,2

TZS: 4,9  
CK: 14,4  
FH: 2,3  
SÓ: 0,19

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.03.17.–2025.03.23.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Epres joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:35,5 CK:10,2 SÓ:0,78	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Fehér kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:279 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:46,1 CK:21,9 SÓ:0,88	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:236 ZS:5,4 TZS:1,1 FH:6,4 SZH:36,8 CK:10,7 SÓ:1,04	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Almalé 100%-os Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:644 ZS:19,8 TZS:5,3 FH:24,1 SZH:91,1 CK:35 SÓ:1,7	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:693 ZS:24,5 TZS:6,1 FH:24,7 SZH:87,6 CK:28,3 SÓ:2,71	Őszibarack krémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:708 ZS:25,6 TZS:3,5 FH:16,5 SZH:100,9 CK:29,8 SÓ:2,4	Daragaluska leves Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:692 ZS:18,8 TZS:5,6 FH:35,5 SZH:84,7 CK:13,4 SÓ:2,36	Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:899 ZS:20,7 TZS:5 FH:26,4 SZH:126,3 CK:26,3 SÓ:2,57	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Almalé 100%-os Gyros csirkecsikok Steak burgonya Friss saláta Joghurt öntet  <u>Allergének:</u> 7 EN:425 ZS:12,8 TZS:4,7 FH:23,2 SZH:52 CK:29,4 SÓ:1,29	Zöldborsóleves Hentes sertéstokány Tarhonya  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:485 ZS:19,1 TZS:5,2 FH:20,8 SZH:55,7 CK:5,7 SÓ:1,36	Őszibarack krémleves Dubarry sertésszelet Tört burgonya  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:477 ZS:12,6 TZS:3,9 FH:17,6 SZH:65,6 CK:23,1 SÓ:1,13	Daragaluska leves Bakonyi csirkeragu Bulgur Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:503 ZS:15,6 TZS:4,2 FH:18,5 SZH:62,9 CK:10,5 SÓ:0,97	Hamisgulyás Káposztás tészta Porcukor szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:495 ZS:9,1 TZS:1,1 FH:12,2 SZH:88,9 CK:32 SÓ:0,36	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:178 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:0,88	Reszelt sajt Margarin Fehér kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:209 ZS:7,8 TZS:4,5 FH:9,2 SZH:24,5 CK:0,3 SÓ:1,04	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:198 ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,7 SZH:31,4 CK:1,4 SÓ:1,27	Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:212 ZS:6,1 TZS:2 FH:6,8 SZH:30,6 CK:0,7 SÓ:1,13	Kockasajt Kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:234 ZS:23,4 TZS:4 FH:7,4 SZH:34,9 CK:9,1 SÓ:1,16	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	          <u>Allergének:</u>   EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**







# ÉTLAP

Pécs

Általános iskola alsó tagozat

2025.03.31.–2025.04.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Tej  
Csokis gabonagyógyó

Allergének:  
1,6,7

EN:246  
ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 9  
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ: 0,32

Tea  
Áfonyás túrókrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,7

EN: 220  
ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5  
SZH: 41,3 CK: 15,1 SÓ: 0,61

Tejeskávé  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

EN: 293  
ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 10,8  
SZH: 47,1 CK: 20,7 SÓ: 0,56

Tea  
Reszelt sajt  
Margarin  
Fehér kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 241  
ZS: 7,8 TZS: 4,5 FH: 9  
SZH: 32,9 CK: 9,1 SÓ:1

Tea  
Majonéz tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10

EN: 239  
ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,6  
SZH: 36,7 CK: 10,6 SÓ: 1,01

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Brokkolikrémes  
Pirított zsemlekocka  
Pincepörkölt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Csalamádé

Allergének:  
1,7,10,12

EN:530  
ZS: 15,9 TZS: 5,3 FH: 23,6  
SZH:66,8 CK:7,8 SÓ: 2,72

Bagolyborsó leves  
Tonhalas fusilli  
Sajt szórat

Allergének:  
1,3,4,6,7,9,10,12

EN: 773  
ZS: 28,3 TZS: 9,5 FH: 41,5  
SZH: 85,6 CK: 15,6 SÓ: 2,96

Almalé 100%-os  
Párolt sertésszelet  
Sajtmártás  
Sárgarépás rizs

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 672  
ZS: 22,7 TZS: 5,7 FH: 23,9  
SZH: 88,7 CK: 34,8 SÓ: 2,4

Csontleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 523  
ZS: 22,4 TZS: 5,8 FH: 20,3  
SZH: 55,9 CK: 22,3 SÓ:2,16

Tejfőls burgonyaleves  
Szilvatöltelikes gombóc  
Porcukor szórat  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 793  
ZS: 15,4 TZS: 4,1 FH: 20,5  
SZH: 136,7 CK: 41,9 SÓ: 1,74

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémes  
Pirított zsemlekocka  
Édes-savanyú csirkeragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,6,7,12

EN:491  
ZS: 11,6 TZS: 2,4 FH: 17,7  
SZH:77,6 CK:13,8 SÓ: 1,6

Bagolyborsó leves  
Kukorica morzsás csirkemell csík  
Bulgur  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 719  
ZS: 24,7 TZS: 4,6 FH: 25,2  
SZH: 89,6 CK: 9,6 SÓ: 2,63

Almalé 100%-os  
Reszelt sertésmáj  
Petrezselymes burgonya  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,10,12

EN: 472  
ZS: 10,3 TZS: 3,1 FH: 23,7  
SZH: 66,1 CK: 26,1 SÓ: 1,63

Csontleves  
Parajos penne

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 452  
ZS: 15 TZS: 3,8 FH: 17,4  
SZH: 60,4 CK: 6,3 SÓ:0,87

Tejfőls burgonyaleves  
Gombapörkölt  
Galuska  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 509  
ZS: 14,3 TZS: 3 FH: 13,8  
SZH: 77,5 CK: 9 SÓ: 0,28

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír  
Fehér kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:264  
ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,3  
SZH:25 CK:0,6 SÓ: 0,6

Tengeri sós kukoricacsack  
Mandarin

Allergének:

EN: 130  
ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3  
SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38

Sertés párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kigyóborka

Allergének:  
1

EN: 194  
ZS: 6,1 TZS: 2,2 FH: 6,3  
SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,05

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle  
Jégsaláta

Allergének:  
1

EN: 193  
ZS: 3,7 TZS: 1,1 FH: 7,5  
SZH: 30,7 CK: 1,1 SÓ:1,27

Barackos joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 266  
ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8  
SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

